

ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីជំងឺឆ្លង

ជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡា

ជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡាគឺបណ្តាល
ដោយការឆ្លងបាក់តេរីសាលម៉ូនេឡា។ នៅ
ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ការឆ្លងសាលម៉ូនេឡា
ភាគច្រើនកើតមានក្រោយពីការបរិភោគ
អាហារមានមេរោគនេះ ឬជួនកាលនៅ
ក្រោយពីមានការប៉ះពាល់ជាមួយជនម្នាក់
ទៀតដែលកើតជំងឺនេះ។

តើជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡាគឺជាអ្វី?

ជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡាគឺបង្កដោយការឆ្លងបាក់តេរីម្យ៉ាងហៅថា សាលម៉ូនេឡា។ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ការឆ្លង
សាលម៉ូនេឡាភាគច្រើនបំផុតកើតមានឡើងនៅក្រោយពីបរិភោគអាហារមានមេរោគនេះ ឬជួនកាលក្រោយពីការប៉ះពាល់អ្នក
ដែលមានមេរោគនេះ។

តើជំងឺនេះមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ?

អ្នកមានសាលម៉ូនេឡា ជាធម្មតាកើតមានការឈឺក្បាល គ្រុនក្តៅ ចុករមួលក្នុងពោះ រាកូស ចង្កោរ និងក្អក។ ជាញឹកញយ
រោគសញ្ញាទាំងឡាយចាប់ផ្តើមនៅពេល 6-72 ម៉ោងក្រោយពីឆ្លងមេរោគនេះ។ ជាធម្មតារោគសញ្ញាទាំងឡាយមានរយៈពេល
4-7 ថ្ងៃ ជួនកាលទៅក៏យូរជាងនេះ។

តើជំងឺនេះឆ្លងតាមរបៀបណា?

សាលម៉ូនេឡាឆ្លងជាចំបងទៅកាន់មនុស្សយើងនៅពេលដែលយើងបរិភោគអាហារធ្វើពីសាច់សត្វមានរោគដែលមិនមែនបានល្អ
(ពោលគឺសាច់ បសុបក្សី ស៊ីត និងអនុផលនៃសត្វទាំងនោះ)។

ការឆ្លងដោយ“ការប្រឡាក់ឆ្លងគ្នា”កើតមានឡើងនៅពេលដែលសាលម៉ូនេឡាឆ្លងទៅអាហារដែលរៀបចំជាស្រេចសំរាប់បរិភោគ៖
ដូចជានៅពេលដែលប្រើកាំបិតមានមេរោគនេះដើម្បីកាត់អាហារមិនត្រូវការចម្អិនទៅទៀត ឬតាមរយៈដៃមានមេរោគជំងឺនេះ
របស់អ្នករៀបចំអាហារ។

សាលម៉ូនេឡាអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀតតាមរយៈដៃរបស់អ្នកកើតជំងឺនេះ។ វាក៏អាចឆ្លងពីសត្វទៅមនុស្សផងដែរ។

តើអ្នកណាខ្លះដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់កើតជំងឺនេះ?

ជនរាល់រូបអាចកើតជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡា។ កូនក្មេង មនុស្សចាស់ និងអ្នកមានប្រព័ន្ធការពារទប់ទល់រោគទន់ខ្សោយ
ទំនងជាមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ។

តើវិធីបង្ការជំងឺនេះធ្វើឡើងដោយរបៀបណា?

ការចម្អិនអាហារ

ការចម្អិនអាហារត្រូវបានម៉ត់ចត់ជាវិធីសម្រាប់មេរោគសាលម៉ូនេឡា។ របៀបវារាំងការបរិភោគសាច់ បសុបក្សី ឬស៊ុតដែលនៅលើឬមិនទាន់ឆ្អិនបានល្អ។ មិនគួរបរិភោគបសុបក្សីនិងសាច់ ដូចជានំ hamburger សាច់ក្រក និងសាច់អាំងខ្លី បើសាច់នោះមានពណ៌ផ្កាឈូកនៅនឹងកណ្តាល។

ការរៀបចំទុកដាក់អាហារ

ដោយសារតែដៃមនុស្សយើងអាចពាំនាំសាលម៉ូនេឡាបាន ជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការលាងសំអាតដៃឲ្យបានម៉ត់ចត់ក្រោយពីចូលបង្គន់ និងមុនពេលរៀបចំអាហារ។ គួរលាងសំអាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូនិងទឹករយៈពេលយ៉ាងតិច 10 វិនាទី បន្ទាប់មកលាងជំរះដោយទឹក និងជូតសម្ងាត់ដៃឲ្យបានស្អាតល្អ។ គួរផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ជាក់លាក់ចំពោះកន្លែងនៅក្រោមក្រចកដៃនិងចន្លោះម្រាមដៃ។

អ្នករៀបចំទុកដាក់អាហារដែលកើតជំងឺនេះអាចជំរុះចម្លងមេរោគសាលម៉ូនេឡាមួយចំនួនធំ។ អ្នកទាំងនេះមិនគួររៀបចំទុកដាក់ឬបំរើអាហារឡើយរហូតទាល់តែលែងរាករសតទៅទៀត ហើយគេស្តលាមករបស់អ្នកទាំងនោះបានបញ្ជាក់ថាគ្មានសាលម៉ូនេឡាទៀតទេ។

ការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាព

ការផ្ទុកអាហារមិនបានល្អអាចធ្វើឲ្យសាលម៉ូនេឡាវិកលចលនាសំ។ គួររក្សាទុកអាហារដែលដាក់ក្នុងទូទឹកកក ឲ្យនៅក្រោមប្រាំអង្សាសេ។ គួរទុកអាហារក្តៅឲ្យក្តៅលើសពីកំរិត 60 អង្សាសេ។ គួរកំដៅឡើងវិញយ៉ាងរហ័សនូវអាហារដែលត្រូវកម្តៅឡើងវិញ រហូតទាល់តែគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃអាហារនេះឡើងក្តៅចេញផ្សែងហុយៗ។

ការធ្វើឲ្យអាហារកករលាយគួរធ្វើទៅនៅក្នុងទូទឹកកកឬ microwave ។ បើលោកអ្នកទុកអាហារនៅនឹងសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់រឹតតែយូរពេល មេរោគសាលម៉ូនេឡាក៏អាចកើតមានរឹតតែច្រើនឡើងផងដែរ។

ការប្រឡាក់លាយឡំអាហារ

ដើម្បីបង្ការការប្រឡាក់លាយឡំអាហារ៖

- ទុកអាហារនៅ(ដូចជាសាច់)នៅក្នុងប្រអប់បិទជិត នៅផ្នែកខាងក្រោមនៃទូទឹកកកឬកន្លែងទុកឲ្យកក ដើម្បីបង្ការទឹកនៃអាហារនៅនោះមិនឲ្យស្រក់ឬកំពប់ចូលទៅក្នុងអាហារដែលរៀបចំជាស្រេចដើម្បីបរិភោគឡើយ។ គ្របអាហារទាំងអស់នៅក្នុងទូទឹកកកនិងកន្លែងទុកឲ្យកក ដើម្បីការពារអាហារទាំងនេះកុំឲ្យប្រឡាក់លាយឡំ
- លាងសំអាតដៃក្រោយពីចូលបង្គន់ឬក្រោយពីកាន់ទុកដាក់អាហារនៅ និងនៅមុនពេលកាន់ទុកដាក់អាហារឆ្អិនហើយឬអាហាររៀបចំជាស្រេចដើម្បីបរិភោគ
- ប្រើជ្រូញ ថាស ប្រដាប់ប្រដារចម្អិនអាហារ និងចានផ្សេងៗគ្នា នៅពេលរៀបចំអាហារនៅ និងអាហាររៀបចំជាស្រេចដើម្បីបរិភោគ។ បើលោកអ្នកមានជ្រូញតែមួយ សូមលាងសំអាតជ្រូញនេះឲ្យបានល្អនៅក្នុងទឹកក្តៅលាយសាប៊ូ មុនពេលប្រើឡើងវិញ
- លាងសំអាតដៃចេញពីបន្តែនិងផ្ទៃឈើឲ្យបានម៉ត់ចត់ មុនពេលរៀបចំធ្វើអាហារនិងបរិភោគបន្តែនផ្ទៃឈើទាំងនោះ
- ជូតសម្ងាត់ចានជាមួយនឹងក្រណាត់ផ្សេងពីក្រណាត់ដែលបានប្រើសំរាប់ជូតដៃឬកំរាលតុចង្រ្កាន។ សូមបោកក្រណាត់ជូតចានឲ្យទៀងទាត់។

តើការវិនិច្ឆ័យរោគធ្វើទៅតាមរបៀបណា?

ដើម្បីវិនិច្ឆ័យរោគនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជំងឺទូទៅឬមន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់លោកអ្នកនឹងបញ្ជូនសំណាកលាមកទៅកាន់មន្ទីរពិសោធន៍ ដើម្បីធ្វើតេស្តរកមើលមេរោគសាលម៉ូនេឡា។

តើវិធីព្យាបាលជំងឺនេះធ្វើឡើងដោយរបៀបណា?

អ្នកជំងឺភាគច្រើនជាសះស្បើយមកវិញតាមរយៈការសំរាកនិងទទួលបានជាតិទឹកឱ្យបានច្រើន។ អ្នកខ្លះអាចត្រូវការចូលព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។ ជួនកាល អ្នកជំងឺត្រូវប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយោទិកនៅក្នុងករណីស្មុគស្មាញ។

តើផ្នែកសុខភាពសាធារណៈមានវិធានការឆ្លើយតបអ្វីខ្លះ?

មន្ទីរពិសោធន៍ត្រូវរាយការណ៍នូវករណីនៃការកើតមានជំងឺសាលម៉ូនេឡាប្រាប់ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ (Public Health Unit) ក្នុងតំបន់។ ផ្នែកនេះធ្វើការស៊ើបអង្កេតក្រុមករណីទាំងឡាយដើម្បីខិតខំរកមើលឱ្យដឹងទំនាក់ទំនងទូទៅ។ ទោះជាបញ្ហាអាហារគឺជាមូលហេតុទូទៅនៃការកើតមានជំងឺនេះក្តី ក៏អាជ្ញាធរស្បៀងអាហាររដ្ឋ NSW (NSW Food Authority) នឹងធ្វើការស៊ើបអង្កេតលើបរិស្ថានបន្ថែមទៀត និងបង្កើតវិធានការគ្រប់គ្រងផងដែរ។ ស្ថិតិអំពីករណីទាំងឡាយនឹងត្រូវប្រើដើម្បីជួយបង្កើតវិធីសាស្ត្របង្ការ។

អាជ្ញាធរស្បៀងអាហាររដ្ឋ NSW ទទួលខុសត្រូវចំពោះវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នាអំពីសុវត្ថិភាពអាហារ ដើម្បីបង្ការជំងឺពុលអាហារសាលម៉ូនេឡា និងជំងឺផ្សេងទៀតដែលឆ្លងតាមអាហារ។

ព័ត៌មានបន្ថែម - ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ (Public Health) នៅក្នុងរដ្ឋ NSW



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au